

Le signe • indique un tableau.

Table

<i>Preface</i>	5
<i>L'aromathérapie</i>	7
<i>Avertissement</i>	11
Quelques conseils	12
Risques liés à l'utilisation des huiles essentielles	13
Le cas particulier de la grossesse	18
Huiles essentielles, mode d'emploi	21
1. Voie interne	23
2. Voies externes	25
1. Petite histoire de l'aromathérapie	31
2. De la plante à l'huile essentielle : la préparation des huiles essentielles	35
La plante aromatique	35
La récolte	36
Les différents modes d'extraction des huiles essentielles	37
• Exemples de rendements et durées de distillation	40
Les garanties de qualité exigées	42
Conclusion : la distillation, une subtile alchimie	45
3. Formulaire thérapeutique	47
Système cardiovasculaire	49
<i>L'indispensable coopération</i>	49
<i>Troubles de la circulation</i>	50
<i>Engelures - Gercures</i>	51
<i>Bleu - Ecchymose - Hématome</i>	52
<i>Hémorroïdes</i>	52
<i>Congestion - Œdème - Stase veineuse</i>	53

<i>Saignement de nez (épistaxis)</i>	53
<i>Hypertension artérielle</i>	54
<i>Ulcère variqueux</i>	55
<i>Varices et jambes lourdes</i>	55
Systeme digestif	57
<i>Aérophagie - Ballonnement - Gaz intestinaux</i>	57
<i>Amibiase</i>	58
<i>Appétit (manque d')</i>	58
<i>Cholesterol</i>	59
<i>Colite</i>	60
<i>Constipation</i>	61
<i>Diarrhée infectieuse</i>	62
<i>Digestion lente - Dyspepsie</i>	63
<i>Foie</i>	64
<i>Hépatites (toutes les sortes)</i>	64
<i>Ictère ou jaunisse</i>	65
<i>Enfants et bébés</i>	
<i>Indigestion et troubles du foie</i>	65
<i>Lithiase ou calcul biliaire</i>	66
<i>Maladies tropicales - Amibiase</i>	67
<i>Nausée - Vomissement - Males transports</i>	68
Systeme locomoteur	69
<i>Arthrite - Douleurs musculaires - Courbature</i>	69
<i>Articulations gonflées</i>	70
<i>Goutte</i>	70
<i>Rhumatismes</i>	71
Système ORL	73
<i>Angine</i>	73
<i>Asthme</i>	75
<i>Bronchite</i>	76
<i>Coryza - Rhinite - Rhume</i>	78
<i>Enrouement - Laryngite - Trachéite</i>	79
<i>Grippe</i>	80
<i>Laryngite</i>	82
<i>Otite</i>	82
<i>Pharyngite</i>	83
<i>Rhume - Rhume des foies</i>	83
<i>Sinusite</i>	83
<i>Toux (sèche ou grasse)</i>	84

Table

Trachéite	85
FORMULAIRE POUR LES ENFANTS	85
Angine - Rhinopharyngite	85
Bronchite	86
Enrouement - Laryngite - Tracheite	87
Otite	87
Rhume - Grippe	88
Sinusite	88
Toux	89
Système rénal	91
Lithiase - Calculs - Coliques néphrétiques	91
Cystite - Colibacillose	92
Incontinence urinaire - Énurésie	93
Système nerveux	95
Agitation- Excitation	95
Angoisse - Anxiété	97
Cauchemar	98
Céphalée - Migraine	98
Dépression	99
Fatigue - Stress - Surmenage	100
Nervosité	100
Troubles du sommeil	101
Système cutané	103
Abcès	104
Acné	105
Acné rosacée	106
Anthrax - Furoncle	107
Ampoule	107
Brûlure, plaie récente	108
Candidose	109
Cheveux	110
Cicatrice	111
Coup de soleil	112
Crevasse - Gerçure	113
Démangeaison - Prurit - Allergie ou éruption cutanée	114
Pruritanal	114
Psoriasis	115
Eczéma	116
Engelures - Gerçures	117

<i>Furoncle</i>	117
<i>Herpès</i>	118
<i>Hyperhydrose</i>	118
<i>Kyste sébacé et grain de millium</i>	119
<i>Lipomes</i>	119
<i>Mycose</i>	120
<i>Panaris</i>	120
<i>Piqûre d'insecte</i>	121
<i>Poux</i>	122
<i>Prurit</i>	123
<i>Tique</i>	123
<i>Vergetures</i>	123
<i>Verrue</i>	124
<i>Zona</i>	125

4. Présentation des huiles essentielles. 127

Angélique racine	129
Basilic	132
Basilic exotique	134
Les autres « basilics »	136
Bois de rose	138
Camomille noble ou romaine	140
Camomille allemande	144
Cannelle de Ceylan	146
Carotte	150
Céleri	154
Ciste ladanifère	157
Citron	160
Cyprès	163
Estragon	167
Eucalyptus citronné	170
Eucalyptus globulus	172
Eucalyptus radiata	176
Gaulthérie OU Wintergreen	178
Genévrier	180
Geranium rosat	183

Gingembre	187
Giroflier	190
Hélichryse	192
Laurier noble	194
Lavande a feuille étroite ou Lavande vraie ou Lavande officinale .	197
Les autres « lavandes »	202
Lavande aspic	202
Lavandins	203
Mandarine zeste	205
Marjolaine dite « des jardins » ou « a coquille »	207
Menthe poivrée	210
Menthe bergamote OU citronnée	214
Menthe verte OU douce	214
Myrrhe	215
Myrte	218
Neroli Fleurs	222
Niaouli	224
Oliban ou Encens vrai	227
Origan de Grèce , ou vert, et a inflorescence compacte	230
Palmarosa	232
Petit grain Bigaradier (oranger amer)	235
Pin sylvestre	239
Ravintsara	244
Romarin	246
Romarin a verbénone ou abv (acetate de bornyle-verbénone) . . .	248
Romarin a cinéole	250
Romarin a camphre	251
Sauge sclarée	253
Tea tree (Arbre a the)	257
Thym a thymol	260
Thym a linalol	265
Les autres chémotypes de <i>Thymus vulgaris</i>	268

5. Les huiles végétales.	271
Huile d'Amande douce.	273
Huile de Bourrache	275
Huile de Jojoba.	277
Beurre de Karite.	278
Huile au Millepertuis.	279
Huile de Noisette.	280
Huile de Rose musquée du Chili.	282
Huile de Sesame.	284
6. Les molécules aromatiques.	285
Propriétés thérapeutiques et toxicologiques des principales familles de molécules aromatiques.	291
7. La beauté au naturel.	297
La cosmétique aromatique.	299
Histoire de la cosmétique.	299
La peau et ses besoins en résumé.	301
Soins de la peau et cosmétique aromatique.	303
Fabriquer ses cosmétiques	306
• Correspondance en volume de quelques ustensiles de cuisine	309
Les étapes de la préparation.	309
Préparation du cérat de Galien.	310
Préparation d'une trituration de karité	312
Grimoire de la cosmétique aromatique.	313
Les besoins des cheveux et du cuir chevelu.	320
Un nez, oui - mais pourquoi ?	325
Mode de fonctionnement du nez.	328
De l'information aromatique à l'aura aromatique.	329
En pratique.	332
Fabriquer son parfum.	333
Un mot du travail sur le ressenti des huiles essentielles.	336
Petit formulaire des parfums	339
Quelques ambiances.	339
Les déodorants	341

8. Les plantes.	345
• 1. Classification alphabétique des plantes	345
• 2. Classification des plantes d'après leurs propriétés.	350
9. Les produits	finis. 353
Eau de Sainte Rita	353
• Eau de Sainte Rita	354
Le baume de la Paix.	355
Le baume des Moines.	355
<i>Index</i>	357